

# Côté sain & Côté gourmand

PROGRAMME  
**MIEUX-ÊTRE**

chroniques sur la  
saine alimentation

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être

Septembre 2019- numéro 07

## Pour la rentrée: une boîte à lunch verte - équilibrée et écologique

La préparation de la boîte à lunch demande de la planification, du temps et de l'inspiration. On souhaite avoir des idées pour préparer des repas sains, équilibrés et soutenant tout en étant respectueux de l'environnement.

À la recherche de stratégies écologiques? Portez attention à ce symbole pour des idées durables.

Pour un lunch nourrissant et sain, visez une assiette équilibrée. Pensez-y lors de la planification! Assurez-vous d'avoir les trois composantes:

1 Des légumes + 2 Des Glucides + 3 Des protéines

Légumes	Aliments protéinés	Produits céréaliers de grains entiers
Crudités	Œufs	Pâtes alimentaires
Potage de légumes	Poulet cuit	Pain
Laitues	Salade de thon en conserve	Riz brun
Salade de carottes	Filet de saumon	Quinoa
Salade de chou	Fromage cottage	Orge
Soupe de légumes	Yogourt grec	Couscous
Légumes grillés	Légumineuses (pois chiches, lentilles)	Tortillas ou pitas
Salsa maison	Noix et graines	Pommes de terre ou patate douce (légumes)
Ratatouille	Tofu mariné	Craquelins



### Les produits en formats individuels, est-ce vraiment nécessaire?

Ça nous sauve un peu de temps... mais ils sont souvent de piètres options pour la santé environnementale. En les évitant, on diminue l'utilisation d'emballage à usage unique.

### Coup de ♥ écolo

les sacs réutilisables pour la boîte à lunch.



### Le menu de la semaine

Planifier = + de facilité

### Des trucs à l'épicerie:

- Favorisez les gros formats à portionner à la maison, vous diminuez vos déchets.
- Favorisez les fruits et légumes (le moins transformés possible) aux jus.
- Magasinez vos fruits et légumes selon la saison, en favorisant les produits d'ici.
- Apportez vos sacs réutilisables pour votre épicerie mais aussi les filets réutilisables pour les fruits et légumes.
- Prévoyez du temps pour cuire vos viandes au lieu d'acheter des viandes ultra transformées telles que les charcuteries (jambon, dinde, ...).
- Achetez des protéines « rapides » (tofu, légumineuses, yogourt grec, fromage cottage, noix, œufs).



### Le saviez-vous...

Certains produits végétariens ne contiennent pas ou trop peu de protéines comme l'hummus du commerce, certains végépatés, les boissons végétales d'amande, de riz et de coco. Ils gagnent à être combinés à d'autres aliments contenant des protéines.

## Des lunchs à préparer?

Voici 3 options populaires. La meilleure est celle qui vous convient le plus!

### 1) Type « *préparation des repas* » ou « *meal prep* »

Tendance très présente sur les réseaux sociaux! L'idée est de préparer le même menu pour tous les lunchs de la semaine, en une seule fois. Un moment est réservé pour faire de la préparation en masse: économie de temps, d'argent et de vaisselle! Toutefois, rien ne vous empêche d'y mettre de la variété sans oublier de réfrigérer ou congeler les plats pour conserver la fraîcheur jusqu'à la fin de la semaine.

- Riz à grains entiers + maïs, tomates, concombre, olives, oignons verts + lentilles
- Pâtes de blé entier+ brocoli, maïs, oignons verts + tofu en cubes



Avec cette technique, vivement la planification et l'organisation, on ne se retrouve pas mal pris le matin même.

### 2) Type « *Cuisine d'assemblage* »

Une option où on assemble une variété d'aliments pour le lunch. Cuisinez quelques trucs à l'avance pour faciliter la préparation. Par exemple, des œufs à la coque (une fois cuits, ils se conservent 5 jours), des légumes pré-coupés, des laitues variées, du quinoa ou du riz cuit.

#### Exemples de repas « *cuisine d'assemblage* » :

- 2 œufs à la coque + du couscous + une tomate + une vinaigrette express
- Salade de poulet maison + craquelins multigrains + crudités
- Filet de saumon + quinoa froid + laitues variées + vinaigrette

### 3) Type « *Restes de la veille* »

Lorsque vous cuisinez, faites-le avec efficacité. Une fois installé, le temps à investir pour préparer une recette est le même lorsqu'on la double. En cuisinant le repas du soir, cuisinez des portions supplémentaires pour les lunchs du lendemain.



#### Conseil écolo

Les pots Masson sont excellents pour la boîte à lunch. Ils sont en verre et non en plastique, puis réutilisables et hermétiques.

Des ressources pour la boîte à lunch



La rentrée simplifiée  
par Ricardo

Les lunchs  
par Geneviève O'Glema



## Le secret d'une boîte à lunch équilibrée se trouve dans les collations.

Pour les petits comme pour les grands, les collations permettent de compléter les besoins nutritionnels de la journée, de soutenir jusqu'au prochain repas en évitant d'être affamés ce qui pourrait faire en sorte d'augmenter l'apport aux repas, d'éprouver de la difficulté à se concentrer, d'avoir des maux de tête ou encore d'autres effets causés par la faim.



#### Exemples de collations

Yogourt grec + fruit + granola	Biscuit ou barre granola maison + Lait
Pain de grains entiers +beurre de noix	Mélange de noix + fruit
Craquelins + fromage	Boisson de soya + fruit
Boule d'énergie + fruits	Muffin maison + Lait

#### Un petit coup de pouce?

La rentrée vous donne envie de changer certaines de vos habitudes alimentaires? Une consultation nutritionnelle pourrait vous intéresser. Vous bénéficiez d'une approche personnalisée.

Prenez rendez-vous avec la nutritionniste du Programme Mieux-Être du Centre de promotion de la santé.

Poste 2346 ou [promotion.sante.hs@ssss.gouv.qc.ca](mailto:promotion.sante.hs@ssss.gouv.qc.ca)

PROGRAMME MIEUX-ÊTRE consultations nutritionnelles

Centre de promotion de la santé  
CHU Sainte-Justine  
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant

Université de Montréal